

# WELZIJN OP RECEPT



Meer plezier en zin in het  
leven



**welstad**

Onderdeel van Tintengroep

# Welzijnscoach

Soms is het lastig om een positieve draai aan het leven te geven. Bijvoorbeeld na verlies, ziekte of een andere ingrijpende gebeurtenis. Misschien ervaar je daardoor lichamelijke of mentale klachten. Je wilt er wel iets aan doen, maar weet niet goed hoe. Dan kan Welzijn op Recept een goede oplossing zijn. Dat is ondersteuning van de welzijnscoach voor een betere gezondheid en welbevinden.

## Wat doet de welzijnscoach?

De welzijnscoach van Welstad kijkt samen met jou naar jouw dagelijks leven. Wat kun je doen om te zorgen dat je je beter voelt? Wat is belangrijk voor je? Doe je graag iets alleen of juist samen? Samen maak je een plan. Hierin staat wat jij kunt doen om jouw leven prettiger te maken. Soms zijn een aantal ondersteunende gesprekken met de welzijnscoach voldoende.

Daarnaast heeft de welzijnscoach veel informatie over allerlei gezamenlijke activiteiten in de buurt. De verschillende activiteiten passen bij de zes pijlers van Positieve Gezondheid. Deze pijlers en de bijpassende activiteiten vind je op de volgende pagina.

Misschien zie je er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan. Of vind je het moeilijk contacten te maken.



Hier kan de welzijnscoach in ondersteunen.

**“Het gesprek met de welzijnscoach heb ik als erg prettig ervaren, ik zie weer mogelijkheden voor de toekomst.”** Deelnemer

### **Hoe werkt het?**

Je krijgt een welzijnsrecept van de huisarts of andere zorgverlener. De welzijnscoach belt jou om een afspraak te maken. Óf je belt zelf Welstad en maakt een afspraak. Je hebt dan een persoonlijk gesprek met de welzijnscoach. In dit gesprek onderzoek je samen wat je kunt doen om je beter te voelen. Vervolgens ga je aan de slag, de welzijnscoach helpt jou daarbij.

**“Met welzijn op recept komen inwoners sneller op de juiste plek voor ondersteuning. Impact, mensen voelen zich gehoord en gezien”.**  
Praktijkondersteuner

### **Kost de welzijnscoach geld?**

De gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis. Het kan wel zijn dat een activiteit die je kiest, geld kost. Bijvoorbeeld een lidmaatschap van een sportvereniging. Je kiest zelf wat het beste bij jou past.

### **Wil je graag een afspraak met de welzijnscoach?**

Laat dit weten aan je huisarts of andere zorgverlener. Dat kan ook telefonisch.

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

### 1. Lichaamsfuncties

Je voelt je beter met een gezond en fit lichaam. Het helpt om te werken aan je conditie, voldoende te bewegen, voldoende te slapen en gezond te eten. Heb je pijn of andere problemen met jouw lichaam? Als je hier iets aan wilt doen, dan helpt de welzijnscoach jou om daarvoor een plan te maken.

### 2. Mentaal welbevinden

Probeer positief te zijn. Leer op een goede manier omgaan met veranderingen. Door positief te denken voel je je beter. En kun je makkelijker omgaan met dingen die tegenvallen.

### 3. Zingeving

Doe dingen waar je blij van wordt. Ga bijvoorbeeld verder met een hobby van vroeger. Of probeer iets nieuws. Nieuwe dingen leren geeft zelfvertrouwen en plezier. Zoek een activiteit die bij jou past. De welzijnscoach kan jou hierbij ondersteunen.

### 4. Kwaliteit van leven

Voor plezier en zin in het leven is het belangrijk dat deze zaken in orde zijn:

- je woont prettig.
- je hebt geen schulden of andere zorgen over geld.
- je voelt je veilig.

Is een van deze zaken niet goed in orde? De welzijnscoach kan jou helpen hulp te zoeken om dat te verbeteren.

### 5. Meedoen

Hoe kun je meer plezierige contacten hebben met mensen? Zoek elkaar op en vraag om steun van anderen als je dit nodig hebt. Heb interesse in de maatschappij. Doe dingen die je zinvol vindt. De welzijnscoach helpt jou hiervoor een plan te maken.

### 6. Dagelijks functioneren

Durf aan te geven wat je wel en niet wilt en wat voor jou belangrijk is. En vraag om hulp als je dat nodig hebt.

## Welstad

Gandhiplein 5, 9501 DB Stadskanaal  
(0599) 635 999  
info@welstad.nl

[www.welstad.nl](http://www.welstad.nl)

Voor jouw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder 'Jouw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje 'Over ons'.

**Je beter voelen  
door mensen te  
ontmoeten en  
actief te zijn**